

**PENGARUH KOMBINASI *CORE STABILITY EXERCISE* DAN
JALAN TANDEM TERHADAP TINGKAT KESEIMBANGAN
LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA DESA
JUNREJO KOTA BATU**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

**NUR AZIZAH
201410490311123**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2018



**PENGARUH KOMBINASI *CORE STABILITY EXERCISE* DAN
JALAN TANDEM TERHADAP TINGKAT KESEIMBANGAN
LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA DESA
JUNREJO KOTA BATU**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH:

NUR AZIZAH

201410490311123

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH KOMBINASI *CORE STABILITY EXERCISE* DAN JALAN
TANDEM TERHADAP TINGKAT KESEIMBANGAN LANJUT USIA
DI POSYANDU LANSIA DESA JUNREJO KOTA BATU**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

NUR AZIZAH

201410490311123

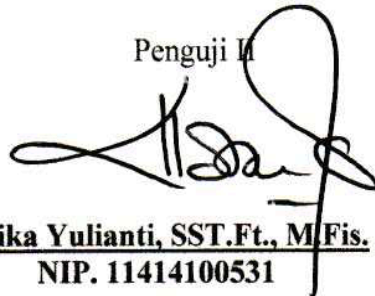
Skripsi Telah Diujikan
Pada Tanggal 06 Juli 2018

Penguji I



Nungki Marlian Y., SST.Ft., M.Kes

Penguji II



Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis.
NIP. 11414100531

Penguji III



Ali Multazam, S.Ft., Physio., MSc

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang




Faqih Rukyanudin, S.Kep., M.Kep., Sp. Kmb
NIP. 112030090391

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMBINASI *CORE STABILITY EXERCISE* DAN JALAN
TANDEM TERHADAP TINGKAT KESEIMBANGAN LANJUT USIA
DI POSYANDU LANSIA DESA JUNREJO KOTA BATU**

SKRIPSI

Disusun oleh:

NUR AZIZAH

201410490311123

Skripsi Ini Telah Disetujui

Untuk Diujikan Pada Tanggal 06 Juli 2018

Pembimbing



Nungki Marlian Y, SST.Ft., M.Kes

Mengetahui

Kepala Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Atika Yulianti, SST.Ft. M.Fis
NIP. 11414100531

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMBINASI *CORE STABILITY EXERCISE* DAN JALAN
TANDEM TERHADAP TINGKAT KESEIMBANGAN LANJUT USIA
DI POSYANDU LANSIA DESA JUNREJO KOTA BATU**

SKRIPSI

Disusun oleh:

NUR AZIZAH

201410490311123

Skripsi Ini Telah Diujikan

Pada Tanggal 06 Juli 2018

Pembimbing



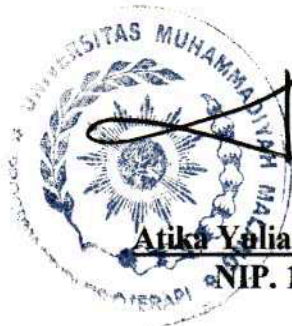
Nungki Marlian Y, SST.Ft., M.Kes

Mengetahui

Kepala Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang




Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis
NIP. 11414100531

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nur Azizah

NIM : 201410490311123

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi *Core Stability Exercise* Dan Jalan Tandem Terhadap Tingkat Keseimbangan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Desa Junrejo Kota Batu.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 2 Juli 2018

Yang Membuat Pernyataan

Nur Azizah

NIM. 201410490311123

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, saya panjatkan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi tentang “Pengaruh Kombinasi *Core Stability Exercise* Dan Jalan Tandem Terhadap Tingkat Keseimbangan Lanjut Usia di Posyandu Lansia Desa Junrejo Kota Batu” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar SI Fisioterapi (S.Ft) pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang..

Proposal ini di susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga memperlancar pembuatan proposal skripsi ini. Dan harapan saya semoga proposal skripsi ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca, untuk kedepannya dapat memperbaiki bentuk maupun menambah isi dari proposal ini agar menjadi lebih baik lagi. Oleh karena itu, penulis mengucapkan beribu terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Drs Fauzan MPd , selaku rektor Universitas Muhammadiyah Malang
2. Bapak Faqih Ruhyanudin S.Kep.M.Kep.Sp.KMB selaku Dekan Universitas Muhammadiyah Malang
3. Ibu Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis selaku ketua Program S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang dan sebagai penguji I yang telah memberikan masukan dan saran untuk melengkapi skripsi ini .
4. Ibu Nungki M. Yuliadarwati, SST.Ft., M.Kes selaku pembimbing yang telah mencurahkan waktunya, memberikan saran serta nasehat yang sangat berarti bagi penulis.

5. Bapak Ali Multazam S.Ft sebagai penguji II yang telah memberikan masukan dan saran untuk melengkapi skripsi ini.
6. Staf tata usaha program studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membantu administrasi dalam penelitian.
7. Bapak dan Ibu di Posyandu Lansia Desa Junrejo Kota Batu yang telah memberikan dukungan, doa, serta partisipasi selama penyelesaian skripsi sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan lancar.
8. Ayahanda Hasanudin dan Ibunda Salehati tercinta yang telah memberikan do'a, bimbingan, dukungan dan kerja keras demi pendidikan dan masa depan penulis juga kasih sayang dan motivasinya.
9. Adikku satu-satunya Qurratu Aini yang telah memberikan semangat, motivasi, dukungan dan tempat curhat selama penulisan skripsi ini.
10. Saudara-saudara tercinta yang telah banyak memberikan dorongan, semangat, kasih sayang dan bantuan baik secara moril maupun materil demi lancarnya penyusunan skripsi ini.
11. Kevin Syafri Pratama yang selalu memberi semangat dan motivasi.
12. Terimakasih juga untuk Syifa, Ayu, Gadis, Eva, Nadia, Broton, Nuris, Arys, Fatah atas kebersamaan dan bantuan yang berarti bagi penulis
13. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini .

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT

penulis serahkan segalanya mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi kita semua.

Malang , 2 Juli 2018

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR DIAGRAM	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Lanjut Usia	10
B. Keseimbangan	19
C. Core Stability Exercise.....	30
D. Jalan Tandem	38
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA	42
A. Kerangka Konsep	42
B. Hipotesa.....	43
BAB IV METODE PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian.....	44
B. Kerangka Penelitian	45
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	46
D. Variabel Penelitian	47
F. Definisi Operasional.....	47

G. Tempat Penelitian.....	49
H. Waktu Penelitian	49
I. Instrumen Penelitian.....	49
J. Prosedur Pengumpulan Data	49
K. Analisis Data Statistik.....	50
L. Etika Penelitian	52
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA	54
A. Karakteristik Responden	54
B. Pengaruh Kombinasi <i>Core Stability Exercise</i> Dan Jalan Tandem Terhadap Tingkat Keseimbangan Lansia Di Posyandu Lansia Desa Junrejo Kota Batu	57
BAB VI PEMBAHASAN	59
A. Interpretasi dan Hasil Analisa	59
B. Keterbatasan Penelitian.....	65
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Fisioterapi	66
BAB VII PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SOP <i>Core Stability Exercise</i> Dan Jalan Tandem
Lampiran 2	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 4	Informed Consent
Lampiran 5	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Instrumen Penelitian
Lampiran 8	Tabulasi Data dan Karakteristik Responden
Lampiran 9	Hasil SPSS
Lampiran 10	T Tabel
Lampiran 11	Surat Keterangan Melakukan Penelitian
Lampiran 12	Lembar Persetujuan Menjadi Pembimbing
Lampiran 13	Lembar Konsultasi Pembimbing
Lampiran 14	Angket Persetujuan Seminar Proposal
Lampiran 15	Angket Persetujuan Seminar Hasil
Lampiran 16	Hasil Uji Plagiasi
Lampiran 17	Dokumentasi
Lampiran 18	Curriculum Vita

DAFTAR PUSTAKA

- Ackhmanagara, dan A. Andriyani. 2012. *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Keseimbangan Lansia di Desa Pamijen Sokaraja Banyumas*. Tesis, Universitas Indonesia.
- Ahmadi, R., Daneshamandi, H. & Barati, A.H., 2012. The Effect of 6 Weeks Core Stabilization Training Program on The Balance in Mentally Retarded Students. *International Journal of Sport Studies*.
- Alviah, Septi. 2016. *Perbedaan Pengaruh Latihan Jalan Tandem Dan Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia*. Skripsi, Universitas 'Aisyiyah.
- Anto, Wibowo. 2015. *Pengaruh Penambahan Latihan Keseimbangan Pada Latihan Core Stability Lebih Baik Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia*. Skripsi, Universitas 'Aisyiyah.
- Azizah, Lilik. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*, Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Barr K.P., Griggs M., Cadby T., 2005. Lumbar Stabilization: Core concepts and current literature, part I. *Am J Phys Med Rehabil*
- Batson, G. 2009. Update on Proprioception Considerations for Dance Education. *Journal of Dance Medicine and Science*.
- Canan, S. t.t. Physiology of balance. Availabel from : URL: <http://www.bu.edu.sinancananPhysiology-of-Balance.pdf>
- Ceranski, Sandi, 2006, *Fall prevention and modifiable risk factor*, [Online] Available from:http://www.rfw.org/AgingConf/2006/Handouts/12_FallPrevention_Ceranski.pdf
- Cordeiro, R.C., Perracini, M.R., Jardim, J.R., & Ramos, L.B. (2009). Factors associated with functional balance and mobility among elderly diabetic outpatients. *Arq Bras Endocrinal Metab. Journal*
- Dastmanesh Siavash, Seyed SS, Esmaeil Eskandari, 2012. "The Effect of Core Stabilization Training on Postural Control of subjects with Chronic Ankle Instability". *Annals of Biological Research*, <http://scholarsresearchlibrary.com/archive.html> 15
- Dhebar, Foram. 2014. *Interventions for Increasing Balance & Confidence in Older Adults: a Review*. *International Journal of Physiotherapy and Research*.
- Farabi Aristo. 2007. *Hubungan Tes "Timed Up And Go" Dengan Frekuensi Jatuh Pasien Lanjut Usia*. Skripsi, Universitas Diponegoro.

- Ferreira, Joselia Braz dos Santos *et al.* Postural Balance and Strength Performance in Healthy Older Adults: Impact for Testing and Training *Journal of Aging Research*. ID: 708905: Volume 2012. Page: 16
- Ganong, W.F. 2010. Review of Medical Physiology, Ganong's. 23rd edition. New York : The McGraw-Hill Companies, Inc
- Hidayat, Aziz. 2012. *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*, Jakarta : Salemba Medika.
- Irfan, M. 2010. *Fisioterapi bagi Insan Stroke* edisi pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- John D Wilson, Irene S Davis, Mary Lloddy Ireland. 2005. Core Stability and Its Relationship to Lower Extremity Function and Injury. *The Journal of The American Academy of Orthopaedic Surgeons* .
- Kaesler. 2007. A Novel Balance Exercise Program For Postural Stability In Older Adults; A Pilot Study, *Journal Of Bodywork And Movement Therapies*.
- Kahle Nicole. 2009. *The Effects of Core Stability Training on Balance Testing in Young, Healthy, Adults*.
- Kibler, W.B. 2006. *Core Stability in Athletic Function*. Joel Press.
- Loitz C, Tanya R B, and Cawley John, 2009. "Senior Research Associate Alberta Centre for Active Living Faculty of Physical Education and Recreation". *Alberta Survey on Physical Activity: A Concise Report*. Kanada : The Alberta Centre for Active Living; www.centre4activeliving.ca
- Maryam, S.R. *et al.*, 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mc Guine, T.A. & Keene, J.S, 2006. The effect of a balance training program. *The American Journal of Medicine*.
- Munawarah dan Nindya Parahitha. 2015. *Pemberian Latihan Pada Lansia Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dan Mengurangi Resiko Jatuh Lansia*.
- Nisfianoor, M. 2009. *Pendekatan Statistika Modern*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugrahani PN. 2014. *Latihan Jalan Tandem Lebih Baik Daripada Latihan Dengan Menggunakan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Keseimbangan Untuk Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia (Lansia)*, Jurnal Fisioterapi.
- Nyman, 2007. Why do I Need to Improve My Balance ? [Online] Available from: <http://www.balancetraining.org.uk> [Accessed 26 Mei 2018].

- Pramita Indah. 2014, *Core Stability Exercise Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional Dari Pada William's Flexion Exercise Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik*. Skripsi, Universitas Udayana Denpasar.
- Pristianto Arif , Adiputra Nyoman, Irfan Muhammad. 2016. *Perbandingan Kombinasi Bergantian Senam Lansia Dan Latihan Core Stability Dengan Hanya Senam Lansia Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Lansia*, Sport and Fitness Journal.
- Rahayu, Umi. 2010. Fisiologi Pendengaran dan Keseimbangan. Availabel from : URL: <http://www.fkunja2010.files.wordpress.com/fisiologi-pendengaran-dan-keseimbangan>
- Rahmadani, Carolina. 2016. *Pengaruh Latihan Jalan Tandem (Tandem Stance) Terhadap Peningkatan Keseimbangan Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santi Bery Hastuti, Wibawa Ari, I Made Muliarta. 2014. *Pelatihan Core Stability Dan Balance Board Exercise Lebih Baik Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dibandingkan Dengan Balance Board Exercise Pada Mahasiswa Usia 18 – 24 Tahun Dengan Kurang Aktivitas Fisik*, Sport and Fitness Journal.
- Santoso, Hana dan Ismail, Andar. 2009. *Memahami Krisis Lanjut Usia; Uraian Medis dan Pedagogis – Pastoral*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suadnyana, Astiti. 2014. *Core Stability Exercise Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lanjut Usia di Banjar Bebenan, Desa Tangeb, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Bandung*. Skripsi, Universitas Udayana, Denpasar, Bali.
- Syah Irhas, Purnawati Susy, Sugijanto. 2017. *Efek Pelatihan Senam Lansia Dan Latihan Jalan Tandem Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia Di Panti Social Tresna Kasih Sayang Ibu Batusangkar Sumatra Barat*, Sport and Fitness Journal.
- WHO. 2010. *2010 Population & Housing Cencus Repost the Elderly in Ghanna*
- Yuliana, Sri. 2014. *Pelatihan Kombinasi Core Stability Exercise Dan Ankle Strategy Exercise Tidak Lebih Meningkatkan Dari Core Stability Exercise Untuk Keseimbangan Statis Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Udayana.